COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, llame libre de cargos a nuestro Departamento de Servicio al Cliente, al Teléfono Gratuito 00341 733 3451*. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

• EL NUMERO DE MODELO de la máquina (PETL38061).

• EL NOMBRE de la máquina (la cinta PROFORM® 380).

• EL NUMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de éste manual).

• EL NUMERO de la(s) parte(s) en la página 18 de este manual.

• LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 18 de este manual.

Cuando llame, de ser posible, coloque la cinta cerca de su teléfono para una referencia fácil.

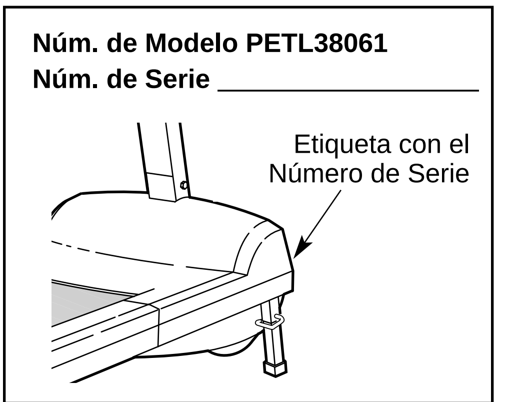
*España solamente

Parte Núm. 132343 R0198A



PERFORMANCE TREADMILL

Núm. de Modelo PETL38061
Núm. de Serie ___________________

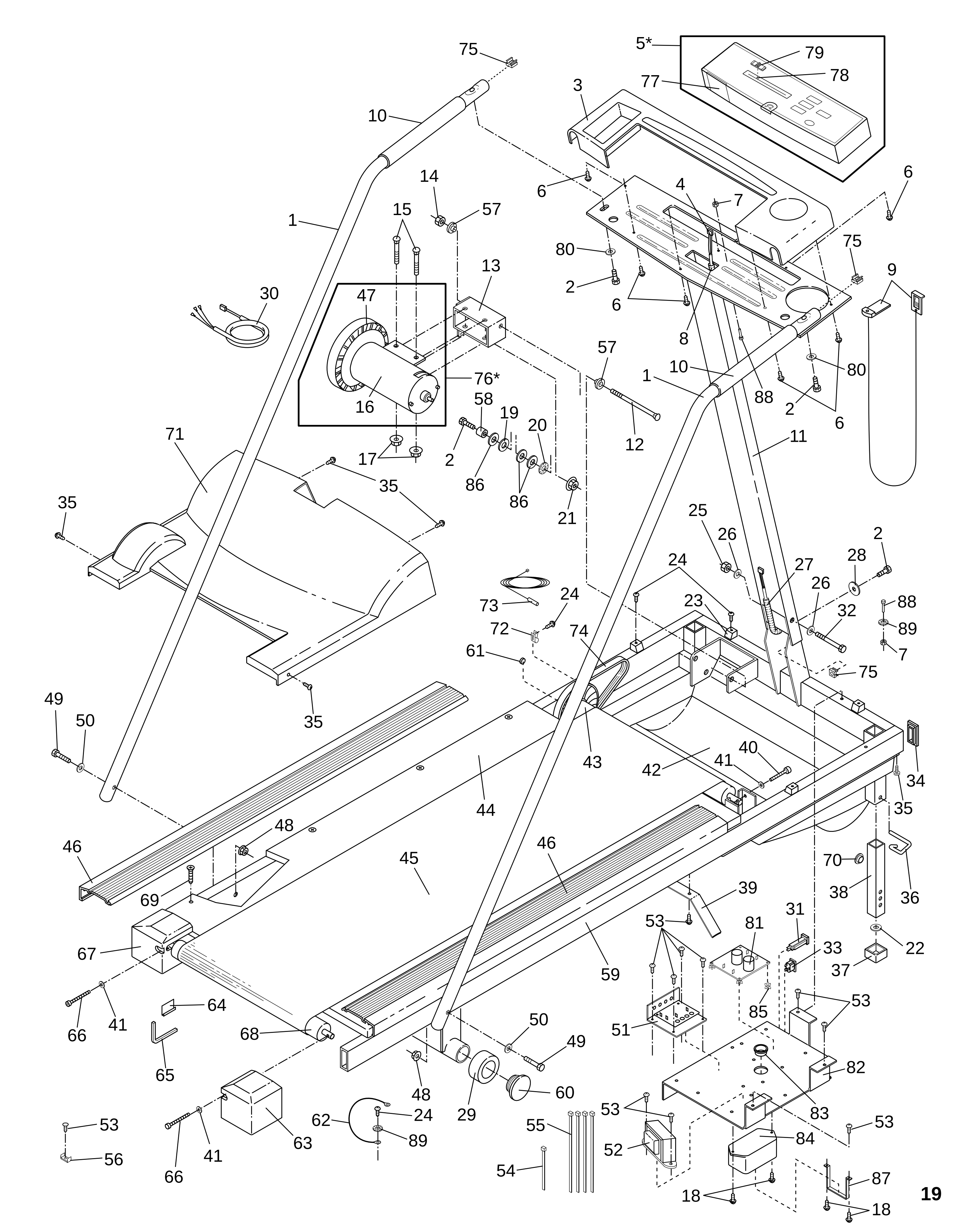


MANUAL DEL USUARIO



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futura referencia.


75
5*
79
78
77
3
10
6
4
7
14
15
57
1
80
75
6
9
13
2
30
47
6
8
57
10
1
80
88
2
76*
58
19
16
20
12
11
6
71
17
2
86
35
86
21
35
25
26
2
28
24
27
26
73
24
88
23
32
89
72
74
7
61
75
49
50
35
43
40
41
42
34
35
44
48
46
45
46
70
38
36
39
69
31
53
81
33
67
22
37
59
53
64
85
41
66
68
50
51
82
65
49
48
60
83
62
24
29
53
53
53
55
89
63
84
52
41
56
66
54
87
18
18

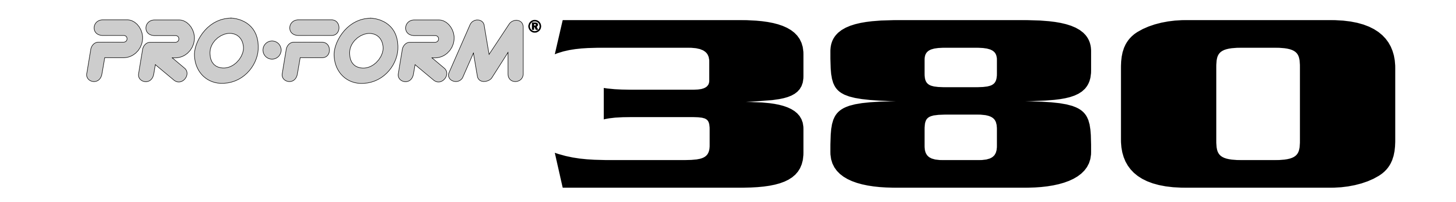
LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PETL38061

R0198A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Baranda con Forro de Espuma
2	4	Tornillo de 3/8" x 1"
3	1	Bastidor de la Consola
4	1	Arnés de Alambre de 60"
5*	1	Consola Ensamblada
6	7	Tornillo de la Consola
7	2	Tuerca de Tierra
8	1	Cableado de la Consola
9	1	Llave/Sujetador
10	2	Mango de Espuma
11	1	Montante Vertical
12	1	Tornillo del Eje Móvil del Motor
13	1	Soporte del Motor Montaje
14	1	Tuerca del Eje Móvil del Motor
15	2	Tornillo del Motor
16	1	Motor
17	2	Tuerca del Motor
18	4	Tornillo del Filtro
19	1	Arandela del Tensor del Motor
20	1	Arandela de Estrella
21	1	Tuerca Tensor del Motor
22	2	Arandela de la Pata de Inclinación
23	4	Cubierta de Ancla
24	7	Tornillo de Ancla
25	1	Tuerca del Pivote del Montante Vertical
26	2	Arandela del Pivote del Montante Vertical
27	1	Cableado del Montante Vertical
28	1	Arandela de 3/8" x 1 1/2"
29	2	Cojín de Plástico
30	1	Alambre del Motor/Controlador
31	1	Interruptor de Circuito
32	1	Tornillo del Pivote del Montante Vertical
33	1	Tomacorriente
34	2	Tapa del Extremo del Marco
35	13	Tornillo
36	2	Seguro de Inclinación
37	2	Tapa de la Pata de Inclinación
38	2	Pata de Inclinación
39	1	Guia de la Banda para Caminar
40	1	Tornillo de Ajuste Anterior Rodillo
41	3	Arandela de Ajuste
42	1	Cubierta de Seguridad
43	1	Rodillo Frontal/Polea
44	1	Plataforma para Caminar
45	1	Banda para Caminar
46	2	Rieles de Soporte para Pies
47	1	Polea/Volante/Ventiladora
48	2	Tuerca de Reborde de 5/16"
49	2	Tornillo de 5/16" x 2 3/4"
50	2	Arandela de 5/16"
51	1	Controlador Eléctrico
52	1	Obturador
53	13	Tornillo Pequeño
54	1	Fajilla de Cable de 4"
55	4	Fajilla de Cable de 8"
56	1	Sujetador
57	2	Cojín del Pivote del Motor
58	1	Manga del Pivote del Motor
59	1	Marco
60	2	Tapa del Extremo de la Pata Posterior
61	1	Imán
62	1	Alambre de Tierra del Rodillo
63	1	Tapa del Extremo Derecho
64	2	Sujetador de la Llave
65	1	Llave Allen de 3/16"
66	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Posterior
67	1	Tapa del Extremo Izquierdo
68	1	Rodillo Posterior
69	8	Tornillo de la Plataforma
70	4	Tapa de la Pata de Inclinación
71	1	Cubierta
72	2	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
73	1	Sensor de Alambre Llengüeta
74	1	Banda del Motor
75	3	Caja de Tuerca
76*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
77	1	Cubierta de la Batería
78	1	Potenciómetro
79	1	Control de Velocidad
80	2	Arandela de 3/8"
81	1	Tablero de Interfase
82	1	Placa Electrónica
83	1	Seguro de Placa Electrónica
84	1	Filtro
85	4	Apoyo de Plástico
86	3	Arandela de Plástico
87	1	Abrazadera del Filtro
88	2	Tornillo de Tierra
89	2	Arandela de Estrella de Tierra
#	1	Alambre Blanco de 14", Torcido
#	1	Alambre Blanco de 10", 2 Hembra
#	1	Alambre Negro de 8", 2 Hembra
#	1	Alambre Negro de 4", 2 Hembra
#	1	Alambre Azul de 8" de Polo a Tierra, Torcida
#	3	Alambre Verde 4"
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar piezas de repuesto.



PERFORMANCE TREADMILL

CONTENIDO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la cinta.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la cinta estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Use la cinta solamente como se describe en éste manual.**
3. **Coloque la cinta en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la cinta cerca de agua, al aire libre o sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la cinta.**
4. **Guarde la cinta en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la cinta en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No la utilice en lugares en donde se usen aerosoles o donde esté siendo administrado oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños pequeños y animales domésticos lejos de la cinta.**
7. **Nunca permita que más de una persona use la cinta al mismo tiempo. La cinta deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 Kilogramos o menos.**
8. **Use un atavío apropiado cuando use la cinta. No use ropa suelta que pueda engancharse en piezas en movimiento. Nunca use la cinta descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos tenis para correr. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres.**
9. **Enchufe el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 9). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
10. **Si se requiere de una extensión, use solamente una extensión de tres alambres de uso general calibre 14 de 1,5 metros de largo aproximadamente.**
11. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su cinta si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la cinta no esta trabajando correctamente. (Ver la sección ANTES DE COMENZAR en la página 6 si la cinta no está trabajando apropiadamente.)**
12. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en funcionamiento la cinta mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la cinta.**
14. **La cinta es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
15. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar el aparato continuamente por más de una hora.**
16. **El sensor para pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, afectan la exactitud de la lectura del pulso. El sensor esta diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la velocidad del pulso del corazón.**
17. **Nunca descuide la cinta mientras este funcionando. Siempre ponga la llave cuando la cinta no esté en uso.**
18. **Para cambiar la inclinación del nivel de la caminadora, refiérase a las instrucciones en la página 12. No use la cinta cuando le quite los seguros de inclinación.**

SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relajese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Doblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

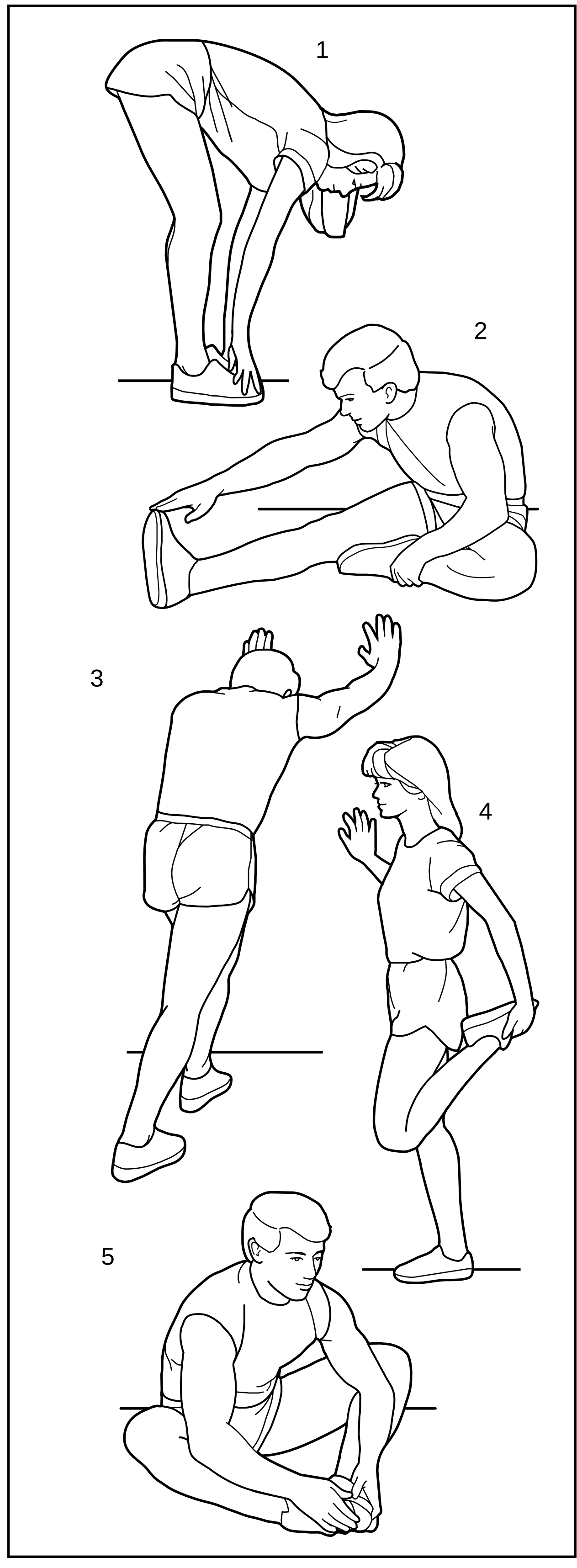
Con una pierna enfrente de la otra, reclinese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclinese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acerquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. EXTENSIONES DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las suelas tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



Rendimiento del Entrenamiento

Si su meta es mejorar su condición atlética, coloque el control de velocidad de la consola en PERFORMANCE para ayudar a mantener el nivel adecuado de intensidad. (Vea el paso 3 en la página 11.)

GUIA DE ENTRENAMIENTO

Cuando haga ejercicio, use el atuendo adecuado. siempre use zapatos deportivos para protección de sus pies. Cada entrenamiento incluye tres partes básicas: (1) un calentamiento, (2) una zona de ejercicio y (3) un enfriamiento.

Calentamiento

El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando mas oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento c on 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. (Vea SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO en la página 17.)

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por mas de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

19. Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.

20. Revise y apriete todas las piezas cada todos los tres mondes.

21. Desconecte siempre el cable de corriente antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la tapa del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de Servicio autorizado.

22. Esta caminadora està diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

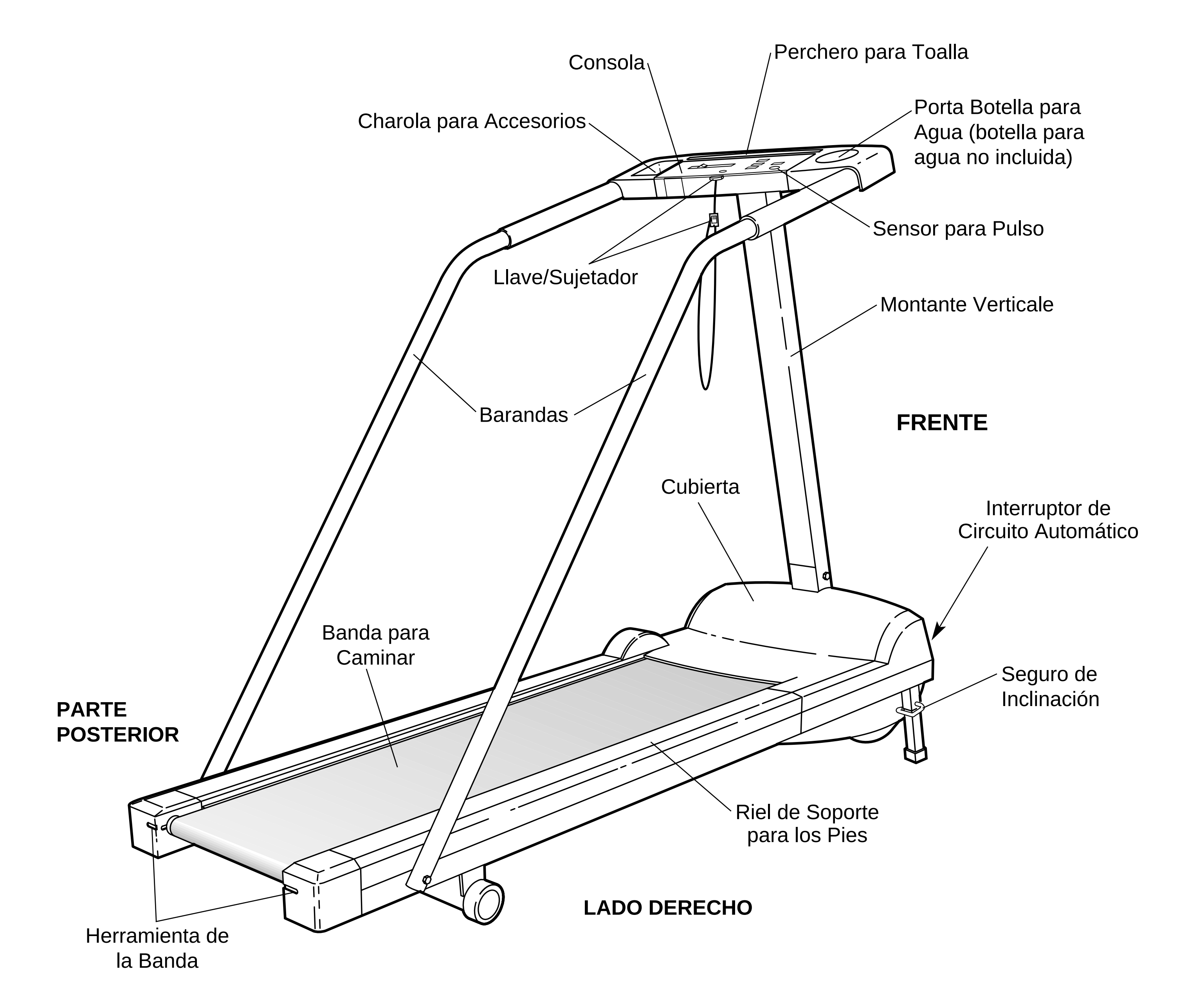
GUARDE ESTA INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la cinta PROFORM® 380. La cinta PROFORM® 380 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacía de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la cinta. Si hay problemas, llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la cinta es PETL38061. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la cinta (ver la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas de frecuencia del pulso de su corazón. La intención del sensor es solamente para servir como una ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general de frecuencia del pulso de su corazón.

La siguiente guía le ayudará a forma su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son essenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde—éstas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Si usted quiere quemar grasa, reforzar su sistema cardiovascular o incrementar su rendimiento atlético, puede programar su ejercicio con sus metas específicas. La clave de alcanzar sus deseos es ejercitar con la intensidad apropiada.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un periodo de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía.Si su meta es quemar grasa, coloque el control de velocidad de la consola en FAT BURN (QUEMAR GRASA) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Ver el paso 3 en las páginas 11.)

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema vascular, su ejercicio debe ser aeróbico. El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. La apropiadas intensidad del nivel del ejercicio aeróbico puede encontrarla usando su pulso como guía. Mientras hace ejercicio, su pulso debe mantenerse en un nivel entre el 70% y el 85% de su rango máximo de latidos cardiacos. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento arriba.

EDAD	ZONA ENTRENAMIENTO (LATIDOS/MIN) FUERA DE CONDICION	EN BUENA CONDICION
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

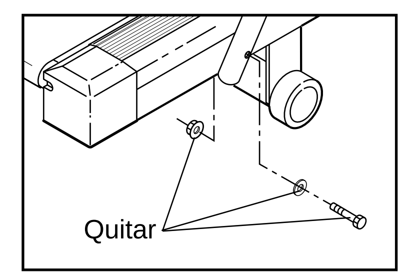
Las zonas de entrenamiento están en lista de acuerdo a la edad y la condición física. Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga el pulso de su corazón en la parte baja en la escala de su zona de entrenamiento correspondiente. Despues de algunos meses de ejercicio constante, la frecuencia de pulso de su corazon y su acondicionamiento físico pueden ser incrementados hasta acercarlos a la parte media de la escala de su zona de entrenamiento. Usted puede medir la frecuencia del pulso de su corazón usando el sensor de pulso. Ejercite por lo menos durante cuatro minutos, y luego mida la frecuencia de pulso de su corazón inmediatamente. Si su pulso es muy alto o también muy bajo, ajuste la intensidad de su ejercicio. También esto puede ser de ayuda para establecer el control de velocidad en la consola en AEROBIC para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea el paso 3 en las páginas 11.)

1/4 de vuelta. Cuando la cinta caminadora está estirada correctamente, usted puede levantar cada lado de la banda caminadora 5 o 7,5 cm sobre la plataforma. Tenga cuidado de mantener la banda caminadora centrada. El centro de la banda caminadora debe de tener contacto con la plataforma caminadora. Tenga cuidado de mantener la banda caminadora centrada. Conecte el cable de corriente, inserte la llave y ponga a funcionar la caminadora por unos minutos. Repítalo hasta que la banda caminadora esté propiamente estirada.

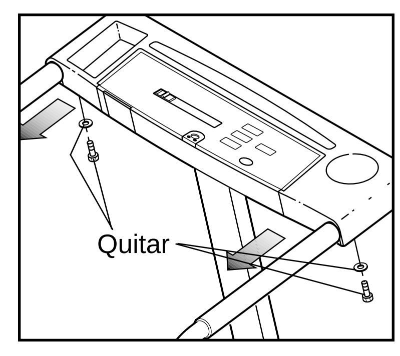
ALMACENAMIENTO

Desconecte el cable de corriente cuando la cinta no esté en uso. Se recomienda quitar las Baterías de la consola y tapar la caminadora cuando se vaya a dejar de usar durante una temporada.

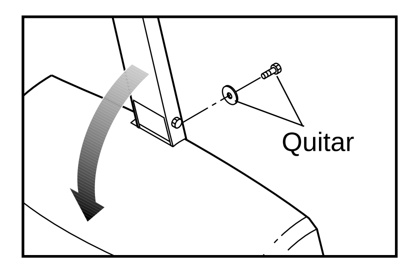
Quite un tornillo, una arandela y un espaceador de la parte de abajo de uno de cada barandas.



Quite el tornillo y la arandela del extremo superior de cada una de las barandas. Deslice la baranda hacia afuera del bastidor de la consola.

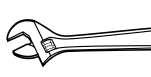


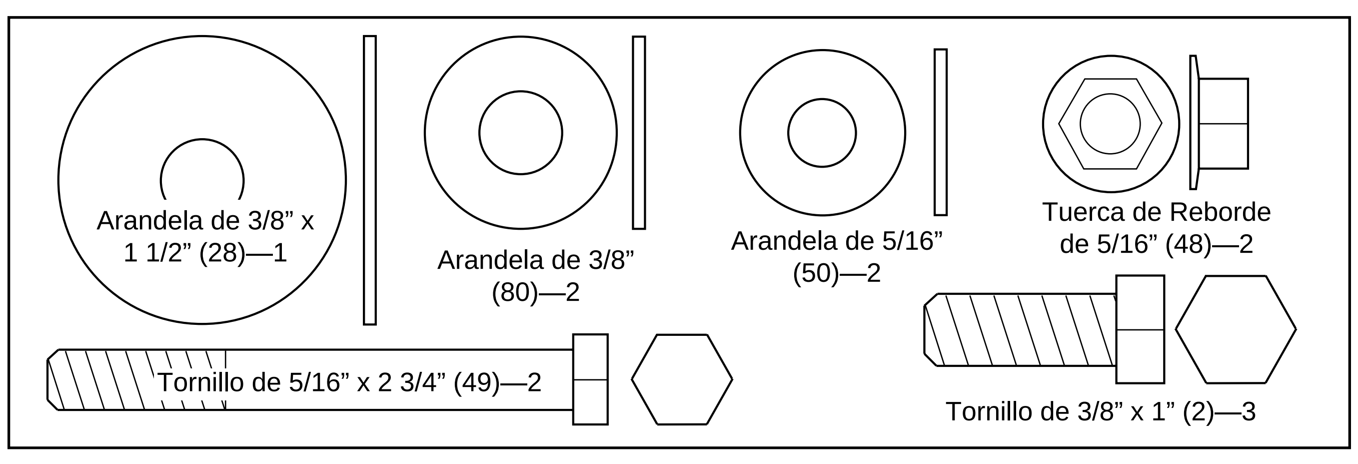
Quite el tornillo y la arandela de la extremo inferior del montante vertical. Descanse el montante vertical sobre la caminadora. Guarde toda la ferretería en un sitio seguro.



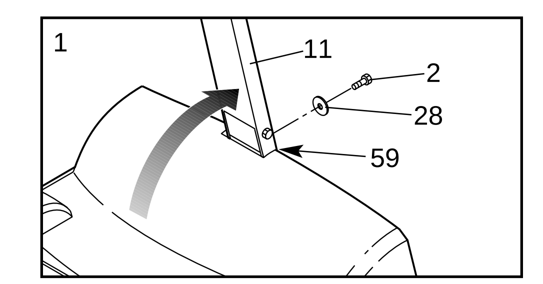
MONTAJE

Coloque la cinta en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. Refiérase a los dibujos abajo, para identificar las partes pequeñas usadas en el ensamblado.

HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EL MONTAJE: Un llave ajustable  **(no incluida).**

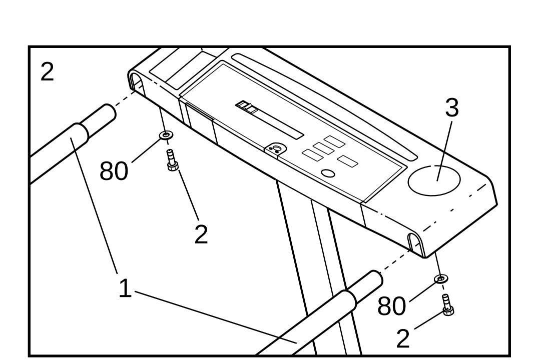


1. Coloque el Montante Vertical (11) en posición vertical. Inserte un Tornillo de 3/8" x 1" (2), con una Arandela de 3/8" x 1 1/2" (28), en el extremo inferior del Montante Vertical. Apriete con los dedos el Tornillo en el Marco (59).



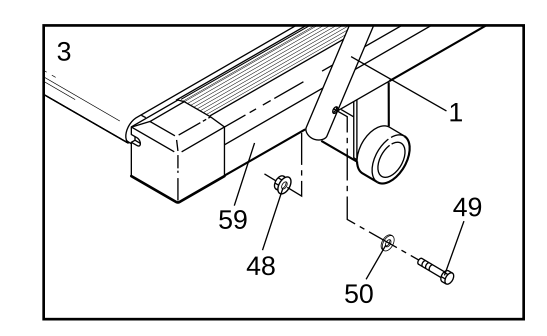
2. Si hay cable plástico amarrado en los hoyos de las Barandas con Forro de Espuma (1), quítelos. Inserte el extremo superior de una de las Barandas en el Bastidor de la Consola (3). (Nota: Las dos Barandas son idénticas. Debido al proceso de manufactura, hay un hoyito cerca del extremo inferior de cada Baranda. No hay ninguna diferencia en qué lado tenga que estar el hoyito o como ensamblar la Baranda.) Inserte un Tornillo de 3/8" x 1" (2), con una Arandela de 3/8" (80), hacia arriba en el Bastidor de la Consola y apriete con los dedos el Tornillo en la Baranda.

   Fije la otra Baranda (1) de la misma manera.

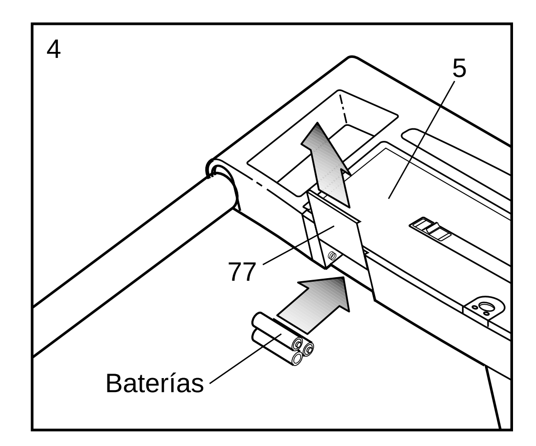


3. Inserte un Tornillo de 5/16" x 2 3/4" (49) con una Arandela de 5/16" (50), en el extremo de abajo de la Baranda (1) derecha y el Marco (59). Colóquelo en el Marco y apriete con una Tuerca de Reborde de 5/16" (48) en el Tornillo.

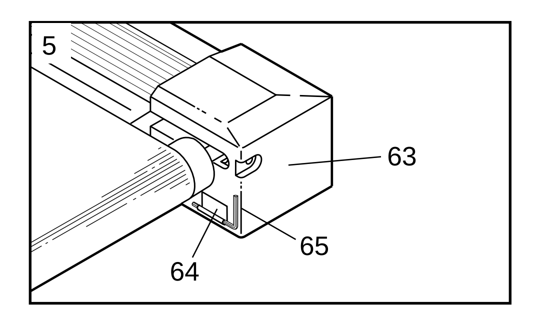
   Fije la otra Baranda (1) (no mostrada) de la misma manera. **Apriete todos los Tornillos usados en los pasos del 1 al 3.**



4. La Consola (5) requiere de tres baterías “AA” (no incluidas). Se recomienda usar baterías alcalinas. Deslice hacia arriba la Cubierta de las Baterías (77) Coloque tres baterías en el compartimiento para baterías, con los polos negativos (–) de las baterías tocando los resortes. Cierre la Cubierta de Baterías.

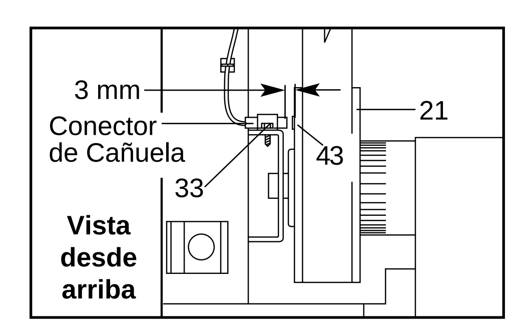


5. Quite la cubierta de papel del Sujetador de la Llave (64). Introduzca el Sujetador de Llave en la Tapa del Extremo Derecho (63) en el sitio indicado. Introduzca la Llave Allen (65) en el Sujetador de la Llave.



Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la cinta. **Nota: Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete bajo la cinta.**

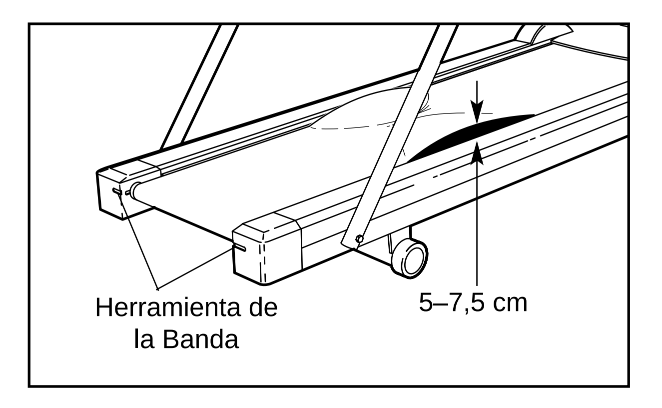
conector de cañuela un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la tapa y use la cinta por unos minutos para ehequear de que muestre números correctos.



4. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA

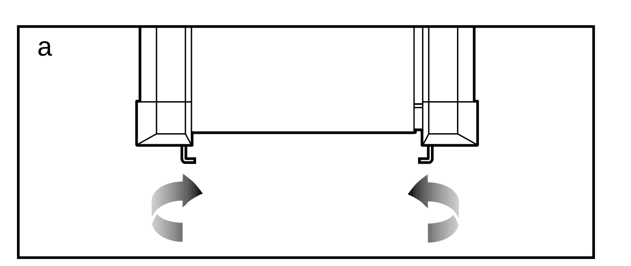
a. Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 19 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Si la banda caminadora se estira demasiado, la caminadora se hará más lenta y la banda caminadora se pudiera dañar permanentemente. Quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE DE CORRIENTE.** Usando la llave allen gire los dos tornillos de ajuste de los rodillos posteriores en el sentido de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta, (vea el dibujo arriba). Cuando la banda caminadora está propiamente estirada, usted puede levantar cada lado de la banda caminadora 5 o 7,5 cm sobre la plataforma caminadora. El centro de la banda caminadora debe de tener contacto con la plataforma caminadora. Tenga cuidado de mantener la banda caminadora centrada. Conecte el cable de corriente, inserte la llave y ponga a funcionar la caminadora por unos minutos. Repítalo hasta que la banda caminadora esté propiamente estirada. Si la banda caminadora todavía está lenta cuando cuando funciona, por favor llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente.

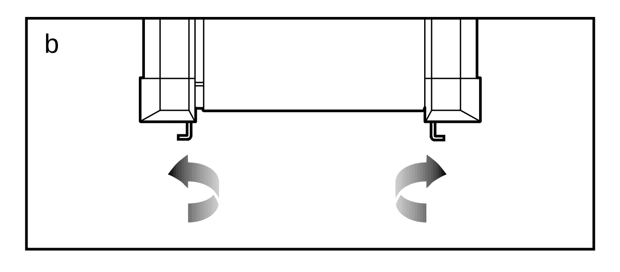


5. PROBLEMA: LA BANDA ESTA FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

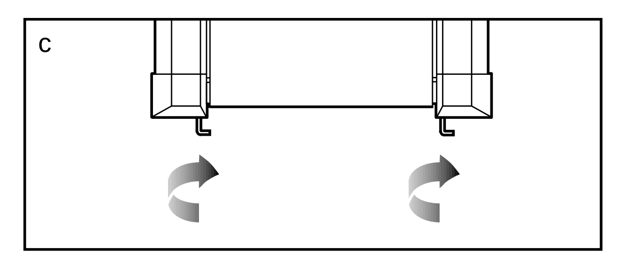
a. Si la banda se ha movido a la izquierda, primero quite la llave y **APAGUE LA CORRIENTE**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de giro, y el tornillo derecho en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de giro. Conecte el cordón eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repita hasta que la banda esté centrada.



b. Si la banda se ha movido a la derecha, primero quite la llave y **APAGUE LA CORRIENTE**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de giro, y el tornillo derecho en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de giro. Conecte el cordón eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repita hasta que la banda esté centrada.



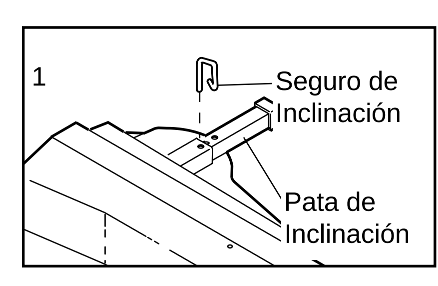
c. Si la cinta caminadora se resbala cuando se camina sobre ella, quite la llave, **DESCONECTE EL CABLE DE CORRIENTE.** Usando la llave allen, gire los dos tornillos de ajuste de los rodillos posteriores en el sentido de las manecillas del reloj



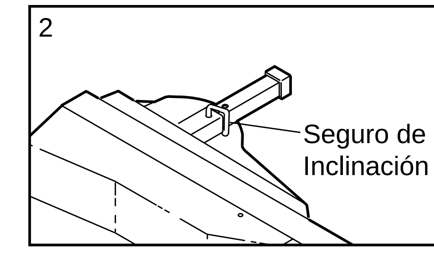
COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

Para variar la intensidad de su ejercicio, puede cambiar la inclinación de la caminadora. Hay tres diferentes niveles de Inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, quite la llave y desconecte el cable de corriente.**

Para cambiar la inclinación, acueste cuidadosamente la caminadora sobre el lado izquierdo. Quite el seguro de inclinación de la pata de inclinación derecha como se muestra en el dibujo 1.



Ajuste la pata de inclinación a la altura deseada e inserte completamente el seguro de inclinación. Asegurase que el seguro de inclinación esté volteado a la posición de seguro como se muestra en el dibujo 2. Acueste la caminadora sobre el lado derecho. Repita el procedimiento en la pata de inclinación izquierda. **PRECAUCIÓN: Antes de usar la caminadora asegúrese que ambos seguros de inclinación estén insertados completamente a la misma altura. No use la caminadora cuando los Seguros de Inclinación no estén puestos.**



PROBLEMAS Y ALMACENAMIENTO

La mayoría de los problemas con su cinta pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

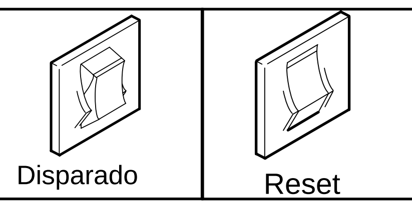
1. PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese de que el cordón eléctrico esté conectado. (Ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 9.) Si una extensión es necesaria, use solamente una extensión de tres alambres de uso general calibre 14 de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán engenderse. (Ver el paso 1 en la página 11.)

c. Si la está en la consola y la banda no está operando, remueva la llave, espere cuando menos un segundo, y después inséntela. **Nota: Si remueve la mitras la cinta caminadora está en movimiento, espere hasta que la cinta caminadora se detenga completamente antes de que vuelva a insertarla.**

d. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón eléctrico. El interruptor de circuito esta diseñado para proteger el sistema eléctrico de su cinta. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su cinta se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito. Si el botón esta fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. Para fijarlo de nuevo, deje que su cinta se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cordón de electricidad esta conectado.

c. Quite la llave de la consola. Insertela completamente otra vez. Varios indicadores en la consola deberán endenderse.

3. SINTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

a. Cheque las baterías de la consola. (Vea el paso 4 de ensamblado en la página 8). La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

b. Si la ventanilla de exhibición de la velocidad no muestra números correctos, quite la llave y **DESENCHUFE EL CABLE DE CORRIENTE**. Remueva los tornillos del lado y del frente de la Tapa. Cuidadosamente quite la tapa. Localice el conector de cañuela/alambre y el Imán (33) del lado derecho de la Polea (21). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Conector de Cañuela. Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Conector de Cañuela sea como 3 mm. Si es necesario, afloje el Tornillo (43) y mueva el

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

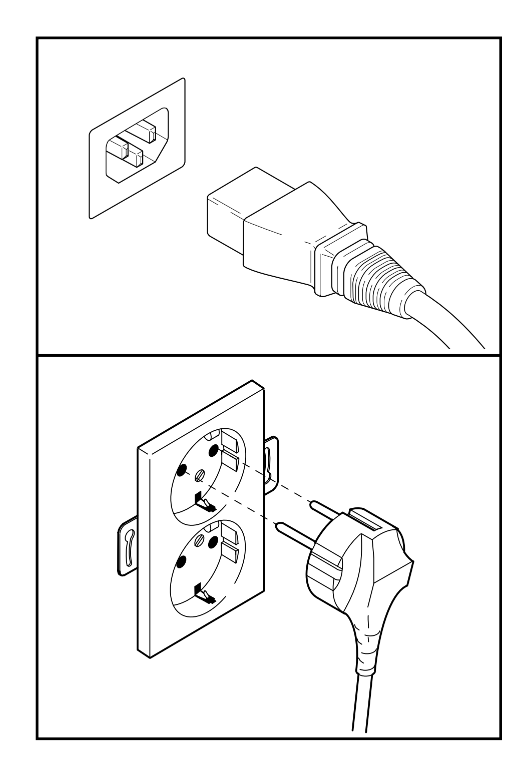
LA CINTA CAMINADORA PERFORMANT LUBE™

Su cinta, tiene una caminadora cubierta con PERFORMANT LUBE™,un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicón u otras sustancias a la cinta caminadora o a la plataforma. Esto puede deteriorar la cinta caminadora y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

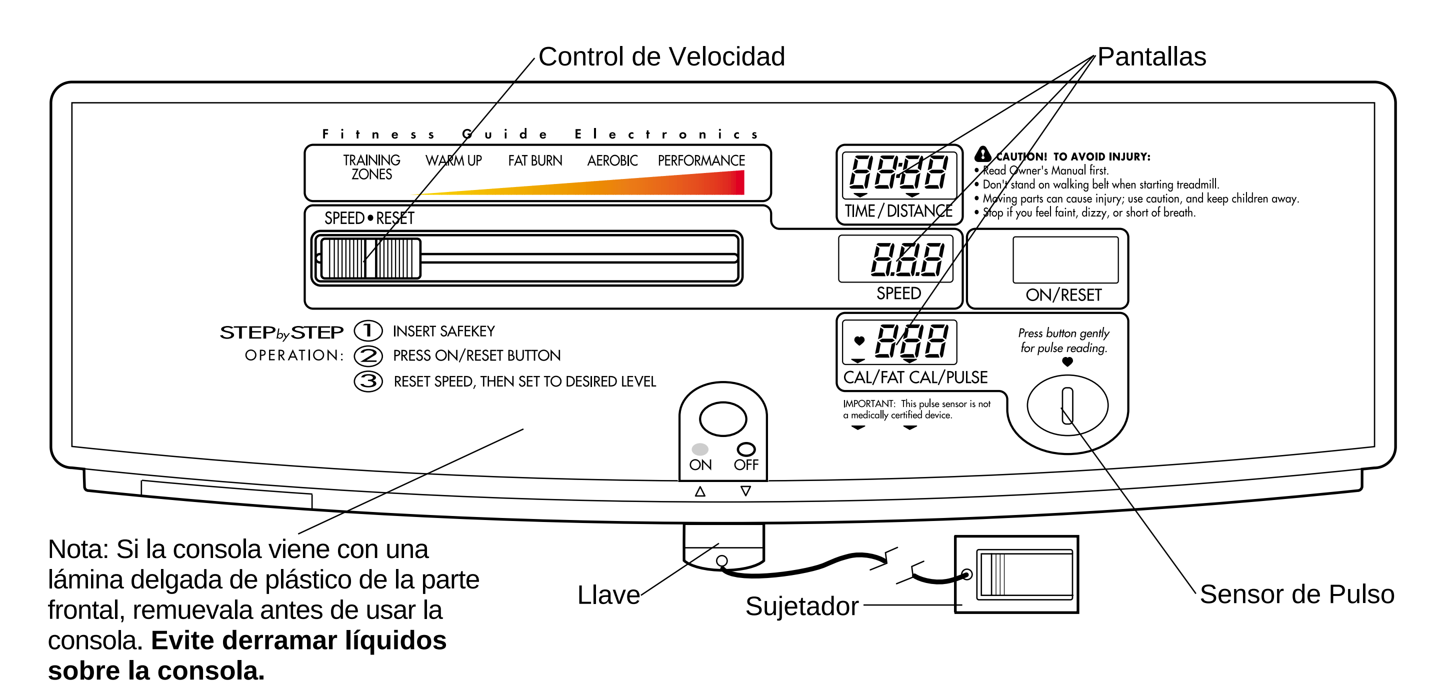
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida de tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Conecte el extremo indicado del cordon eléctrico en la cinta. Conecte el otro extremo del cordon eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a las regulaciones de la localidad.



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión de tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si la consola viene con una lámina delgada de plástico de la parte frontal, remuevala antes de usar la consola. **Evite derramar líquidos sobre la consola.**

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la cinta caminadora cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se quita la llave de la consola, se apaga.**
- **Después de que se mueve el control de velocidad, habrá una pausa antes de que empiece a moverse la cinta caminadora. Ajuste la velocidad poco a poco hasta que se familiarice con el funcionamiento de la cinta caminadora.**
- **Las zonas de entrenamiento marcadas en la consola, son por lo general solamente guías. Lea GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO en la página 15 para determinar el nivel adecuado de ejercicio.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

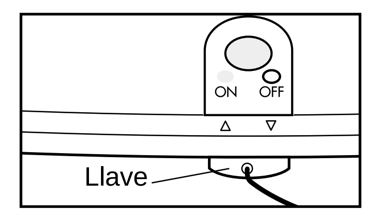
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cable de corriente está conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 9). En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la cinta. Encuentre el clip fijado a la llave. (Vea el dibujo en la página 10). Deslice el clip en la cintura de su ropa.

Siga los pasos sencillos de abajo para operar la consola:

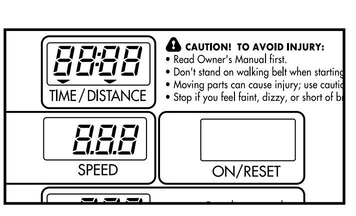
1 **Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.**

Nota: Las tres pantallas aún no aparecerán hasta que no estén colocadas las baterías.



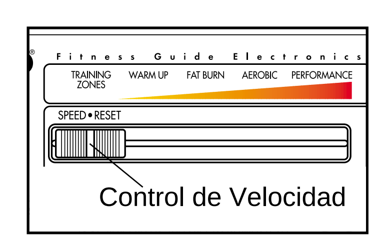
2 **Presione el botón de ON/RESET.**

Cuando el botón de ON/RESET es presionado, las tres pantallas aparecerán. Nota: Si las baterías fueron instaladas, las pantallas aparecerán enseguida.



3 **Reajuste el control de velocidad y heces andar la banda caminadora.**

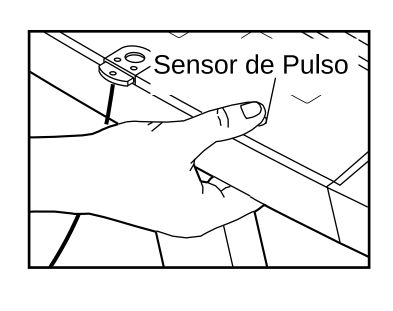
Deslice el control de velocidad todo a la izquierda hasta la posición “SPEED RESET” (reajuste de velocidad). En seguida deslice el control hacia la derecha hasta que la cinta caminadora empiece a moverse a baja velocidad.



Con cuidado párese sobre la cinta caminadora y empiece a caminar. Cambie la velocidad de la cinta caminadora cuando usted desee, deslizando el control de velocidad. Nota: Para detener la cinta caminadora, párese en los rieles de soporte para pies y deslice el control de velocidad a la posición de “SPEED RESET” (reajuste de velocidad).

4 **Mida su pulso si lo desea.**

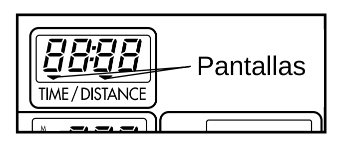
Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** En seguida levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador de la condición cardiaca en la pantalla de CALORIES/FAT CAL/PULSE mantenga la señal **intermitente**. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostegna su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el pulso indicado es muy alto o muy bajo, o si su pulso no es mostrado, retire su pulgar del sensor y deje que la pantalla se reajuste. Vuelva a presionar en el sensor como se describió arriba. Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Siempre manténgase quieto, mientras su pulso sea medido.



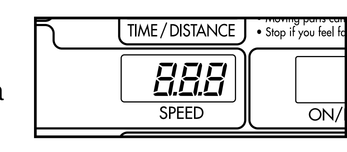


5 **Observe su progreso con las tres pantallas.**

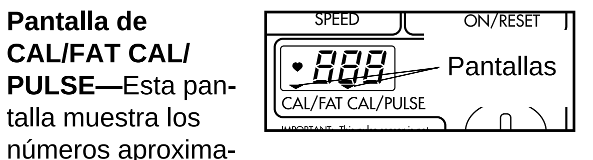
Pantalla de TIME/ DISTANCE— Esta pantalla muestra el tiempo empleado y la distancia total que ha caminado y corrido. Cada siete segundos, la pantalla mostrará alternativamente el tiempo empleado (aparecerá el indicador izquierdo) y la distancia total (aparecerá el indicador derecho). Nota: Cuando se detiene la banda caminadora, el tiempo empleado se detendrá.



Pantalla de SPEED— Esta pantalla muestra la velocidad de la cinta camina.



Pantalla de CAL/FAT CAL/ PULSE—Esta pantalla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 15 para una explicación de las calorías grasa.) Cada siete segundos, la pantalla automáticamente cambiará de un número a otro. Los indicadores de modo mostrarán qué número está en pantalla.



Nota: También muestra su frecuencia cardiaca cuando su pulgar es colocado en el sensor de pulso.

Para reajustar las tres pantallas, presione el botón de ON/RESET.

6 **Cuando finalice su ejercicio, detenga la cinta caminadora y quite la llave.**

Párese sobre los rieles de soporte para pies y deslice el control de velocidad a la posición de “SPEED RESET” (reajuste de velocidad). Quite la llave de la consola.

Nota: Las tres pantallas no se encenderán si la llave sea quitada. En cualquier momento que la banda caminadora se detenga y los botones de la consola no sean presionados en cinco minutos, las pantallas se apagarán automáticamente.